

INFECCIONES DE LAS VIAS URINARIAS

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
1035S- 01/06

Infecciones de las Vias Urinarias

El sistema urinario está compuesto de los órganos que producen y eliminan orina del cuerpo. Los órganos principales del sistema urinario son los riñones (limpian la sangre de desperdicios), vejiga, y un tubo que se llama uretra (ofrece una abertura hacia afuera por la que la orina se elimina). La uretra es muy corta. Por lo tanto, se les facilita a los microbios que habitan otras partes del cuerpo la entrada a la vejiga para causar infecciones.

SINTOMAS

- dolor o ardor al orinar
- micción frecuente
- molestia o sensación de presión en el área de la vejiga
- dolor alrededor de la pelvis o la espalda
- orina de olor o color anormal
- sangre en la orina
- A veces puede causar fiebre, escalofríos y náuseas

TRATAMIENTO

El tratamiento puede consistir tanto en medicamentos como recomendaciones. Si le recetan un medicamento, es indispensable que Ud. siga rigurosamente todas las instrucciones y termine el medicamento--aun cuando ya no tenga síntomas de infección. Si Ud. para de tomar el medicamento antes del plazo de la receta, los microbios que

permanecen en su vejiga y uretra podrán seguir causando la infección.

ATENCION POSTERIOR

A veces, aun cuando los medicamentos se toman exactamente según la receta, una infección de vejiga puede regresar. Si esto pasa, Ud. debería comunicarse nuevamente con su proveedor médico para que le hagan una reevaluación.

PREVENCION

- Después de orinar, límpiense siempre de frente hacia atrás.
- Orinar frecuentemente durante el día. No se aguante la orina cuando siente los pujos.
- Trate de tomar un mínimo de ocho vasos de líquidos por día (preferentemente agua).
- Evitar café, te, bebidas carbonatadas (y alcohol, después de salir en libertad). Estas sustancias irritan la vejiga provocando sangre. Cuando hay sangre, se les facilita a los microbios la entrada a la sangre.
- Tomando jugo de arándano (cranberry) se puede prevenir y resolver infecciones de las vías urinarias.
- Evitar el uso de cosméticos en el área genital (los llamados productos de higiene femenina).
- Usar ropa interior de algodón.
- Evitar el uso de pantalones o ropa interior muy ajustados.